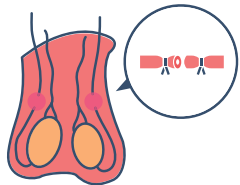
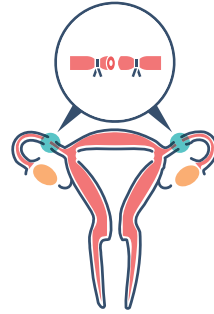
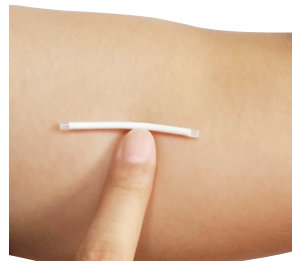
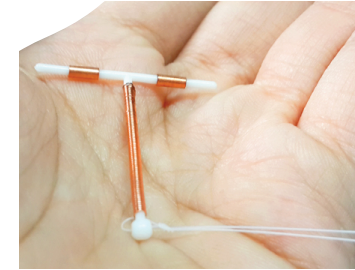
Ada banyak cara mewujudkan keluarga berencana dengan metode kontrasepsi. Semua cara/metode yang tersedia aman bagi penggunanya selama dikonsultasikan dan dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berpengalaman. Pilihlah cara/ metode dari ke-8 cara/metode berikut yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi Anda dan pasangan.

1. Vasektomi (MOP)

Vasektomi (Metode Operasi Pria/MOP) adalah prosedur klinik untuk menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan cara mengoklusi vasa deferensia agar alur transportasi sperma terhambat dan cairan mani yang keluar saat ejakulasi tidak lagi mengandung sel sperma sehingga proses fertilisasi (penyatuan dengan sel telur) tidak terjadi. Ada 2 jenis Vasektomi;
1. Insisi (dengan pisau) ; 2. Vasektomi Tanpa Pisau (VTP). Vasektomi bisa dilakukan kapan saja. Efektivitasnya tinggi 99,6-99,8%.

2. Tubektomi (MOW)

Tubektomi (Metode Operasi Wanita/ MOW) adalah metode kontrasepsi mantap yang tepat bagi wanita yang tidak ingin hamil lagi, dengan cara mengoklusi tuba falopii (mengikat dan memotong atau memasang cincin), sehingga sperma tidak dapat bertemu dengan sel telur. Efektivitasnya tinggi 99,5%. Tidak mempengaruhi proses menyusui dan tidak ada perubahan dalam fungsi seksual. Tubektomi juga bisa mengurangi risiko kanker ovarium.

3. Implan

Implan adalah alat kontrasepsi bawah kulit yang mengandung progestin yang dibungkus dalam kapsul silastik silikon polidimetri. Sangat efektif (angka kehamilan pada tahun pertama 0,2 per 100 perempuan). Cara kerjanya yaitu menebalkan lendir leher rahim sehingga tidak dapat dilewati sperma, selain itu kandungan progestinnya menekan ovulasi. Pengembalian tingkat kesuburan cepat setelah pencabutan. Tidak berpengaruh pada hubungan seksual dan produksi ASI.

4. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

Alat kontrasepsi yang dipasang dalam rahim. Terbuat dari bahan plastik polietilena, ada yang dililit oleh tembaga dan ada yang tidak. Cara kerjanya adalah mencegah terjadinya fertilisasi, tembaga pada AKDR menyebabkan reaksi inflamasi steril, toksik bagi sperma sehingga tidak mampu untuk fertilisasi. Efektivitas tinggi, 99,2-99,4%.
Meningkatkan kenyamanan seksual dan tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI.

5. Suntikan

Metode ini diindikasikan untuk wanita usia subur yang menginginkan kontrasepsi dengan efektivitas tinggi dan dalam jangka waktu pendek. Cara kerjanya adalah mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mencegah pertemuan sperma dan sel telur serta mencegah pelepasan sel telur dari indung telur. Efektifitasnya mencapai 97%. Ada beberapa jenis suntikan ;

a. Suntikan Progestin

Metode kontrasepsi yang mengandung hormon progestin dan disuntikan setiap 3 bulan.
Tidak berpengaruh pada hubungan seksual dan produksi ASI.

b. Suntikan Kombinasi
Metode kontrasepsi yang mengandung kombinasi hormon progestin dan estrogen yang disuntikan setiap bulan.

6. Pil
Secara umum Pil sangat efektif jika diminum setiap hari dan waktu (jam) yang sama. Cara kerjanya seperti kontrasepsi suntikan. Tingkat kesuburan akan segera kembali bila penggunaan pil dihentikan.Terdapat 2 jenis pil kontrasepsi yaitu;

a. Pil Progestin
Metode kontrasepsi dengan menggunakan hormon progestin. Efektifitasnya mencapai 97%. Lebih aman untuk ibu menyusui.

b. Pil Kombinasi
Metode kontrasepsi dengan menggunakan kombinasi hormon estrogen dan progesteron. Efektifitasnya mencapai 92%.

7. Kondom
Kondom merupakan selubung/sarung berbentuk silinder yang tipis terbuat dari lateks/karet yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual. Cara kerja kondom menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara menampung sperma di ujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tidak tercurah ke saluran reproduksi perempuan. Selain berfungsi sebagai alat kontrasepsi pria, kondom juga berfungsi mencegah IMS (Infeksi Menular Seksual) termasuk HBV (Hepatitis B Virus) dan HIV/AIDS dari satu pasangan kepada pasangan yang lain. Efektifitasnya mencapai 85%.

8. Metode Amenore Laktasi / MAL (atau Menyusui)
Efektivitas tinggi jika wanita memenuhi ketiga kriteria MAL yaitu:

1. Ibu tidak menstruasi;
2. Bayi harus disusui ASI penuh (selama 6 bulan) atau mendekati ASI penuh (bayi mendapat vitamin, air, jus, atau nutrisi lain sesekali sebagai tambahan ASI) dan sering disusui, siang dan malam;
3. Bayi berusia kurang dari 6 bulan.
   Cara kerjanya menyusui bisa menekan proses ovulasi (pematangan sel telur). Hal ini terjadi karena prolaktin, yaitu hormon yang merangsang produksi ASI akan menghambat hormon FSH yang memicu dilepaskannya sel telur. Jika tidak ada sel telur untuk dibuahi, maka kehamilan tak akan terjadi.

Untuk Informasi lebih lanjut hubungi Penyuluh Keluarga Berencana/ Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PKB/PLKB) atau Dokter/Bidan terdekat

Kenali 8 Alat Kontrasepsi Modernnya,

Pilih Yang Sesuai Rencana.

Kalau Terencana, Semua Lebih Mudah

DITVOKKOM 2018

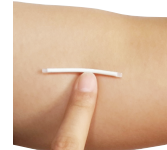
Banyak calon akseptor KB mendengar cerita-cerita seputar alat kontrasepsi.

Cerita-cerita itu biasanya dimulai dengan “Katanya….” atau “Dengar-dengar….” , yang sumber informasinya tidak jelas.

Cerita-cerita yang disebut rumor itu biasanya berbeda dengan fakta sebenarnya.. Berikut sebagian rumor dan fakta soal kontrasepsi.

A. Implan

Rumor :

Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh.

Faktanya :

Implan bekerja dengan mempengaruhi keadaan lendir dalam rahim dan juga pelepasan sel telur sehingga pada umumnya penggunaan implan akan membuat haid terhenti (amenore) atau kadang timbul bercak (spotting). Haid yang terhenti akibat penggunaan implan/hormonal lainnya tidaklah berbahaya. Proses siklus haid terhenti akibat pelepasan sel telur dihambat sehingga tidak ada sel telur yang menempel di dinding rahim. Proses haid yang terhenti mengakibatkan tidak ada perlukaan pada dinding rahim yang menyebabkan perdarahan (haid).

Rumor :

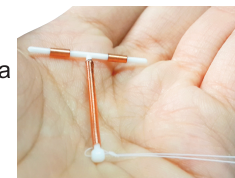
Pemasangan implan menyebabkan banyak pendarahan.

Faktanya :

Implan dipasang di bawah kulit dimana hanya ada sedikit pembuluh darah besar, jadi tidak banyak darah yang akan keluar. Sebelum pemasangan implan, calon peserta KB juga akan dibius lokal terlebih dahulu, sehingga tidak akan terasa sakit saat pemasangan implan.

B. IUD

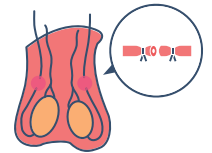
Rumor :

IUD bisa berpindah dari rahim wanita ke bagian tubuh lain seperti jantung atau otak.

Faktanya :

IUD dipasang di rongga rahim yang tidak memiliki lubang lain selain vagina. Untuk suatu benda dapat beredar ke seluruh tubuh, benda tersebut memerlukan perantara aliran darah. IUD tidak mungkin berpindah-pindah keluar rongga rahim. IUD hanya bisa keluar melalui vagina atau bergeser disekitar rongga rahim. Oleh karena itu akseptor dianjurkan kontrol rutin ke tenaga medis.

C. Vasektomi

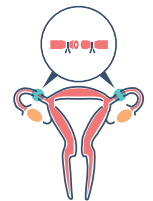
Rumor :

Vasektomi sama dengan kebiri (pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria).

Faktanya :

Vasektomi bukan proses kebiri. Vasektomi adalah penutupan saluran sperma kiri dan kanan, agar cairan mani yang dikeluarkan saat ejakulasi tidak lagi mengandung sperma. Pada vasektomi, buah zakar (testis) tetap memproduksi hormon testosterone, dengan demikian, vasektomi tidak sama dengan kebiri.

D. Tubektomi

Rumor :

Tubektomi dianggap sebagai prosedur mengangkat rahim.

Faktanya:

Tubektomi bukan prosedur pengangkatan rahim, tapi hanya memotong atau mengikat saluran telur. Sehingga wanita masih dapat haid setelah melakukan tubektomi.

E. Suntik Progestin (3 Bulanan)

Rumor :

Penggunaan suntik dapat menyebabkan rahim kering atau tidak subur setelah tidak menggunakan.

Faktanya :

Penggunaan suntik tidak menyebabkan rahim kering. Diperlukan waktu rata-rata 10 bulan setelah suntik terakhir bagi pengguna agar dapat kembali subur.

Rumor :
Kontrasepsi suntik menyebabkan wanita menjadi infertil (mandul).
Faktanya :
Mungkin terdapat keterlambatan dalam kembalinya kesuburan setelah berhenti menggunakan kontrasepsi suntik progestin, tetapi pada waktunya wanita akan dapat kembali hamil seperti sebelumnya. Pola menstruasi sebelum wanita menggunakan kontrasepsi suntik progestin secara umum kembali dalam beberapa bulan setelah suntik terakhir meski ia tidak menstruasi selama menggunakan suntik.

F. Pil KB Kombinasi

Rumor :
Pil kombinasi yang diminum dalam jangka waktu panjang dapat menumpuk di badan.
Faktanya :
Kandungan hormon dalam pil kombinasi yang diminum akan dipertahankan oleh tubuh dalam keadaan stabil dengan secara rutin dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan buang air besar.

Rumor :
Pil KB kombinasi menyebabkan wanita mengalami banyak pertambahan atau penurunan berat badan
Faktanya :
Berat badan berubah secara alami sejalan dengan perubahan kondisi kehidupan dan seiring bertambahnya usia. Temuan studi menunjukkan bahwa kontrasepsi pil kombinasi, rata-rata tidak mempengaruhi berat badan.

G. Kondom

Rumor :
Kondom akan membuat seorang pria tidak dapat ereksi (impoten)

Faktanya :
Impoten memiliki banyak penyebab, diantaranya masalah fisik dan emosional. Kondom tidak menyebabkan impoten. Pria yang lebih berumur, biasanya sulit untuk tetap ereksi karena kondom mengurangi sensasi ketika berhubungan. Menggunakan lebih banyak lubrikan dapat membantu meningkatkan sensasi.

H. Metode Amenore Laktasi (MAL) atau Menyusui

Rumor :
Metode Amenore Laktasi tidak efektif untuk mencegah kehamilan

Faktanya :
Efektifitas MAL tergantung kepada pengguna. Risiko terbesar kehamilan terjadi ketika wanita tidak dapat memberikan ASI penuh atau mendekati penuh bagi bayinya. Efektivitas tinggi jika wanita memenuhi ketiga kriteria MAL yaitu ; (1) Ibu tidak menstruasi; (2) Bayi harus disusui ASI penuh (ASI eksklusif) atau mendekati ASI penuh (bayi mendapat vitamin, air, jus, atau nutrisi lain sesekali sebagai tambahan ASI) dan sering disusui, siang dan malam ; (3) Bayi berusia kurang dari 6 bulan.

Mungkin masih ada cerita-cerita atau rumor lain yang Anda dengar atau dapatkan. Untuk memastikannya, silakan tanyakan pada penyuluh keluarga berencana/ petugas lapangan keluarga berencana (PKB/PLKB) atau Dokter/Bidan terdekat.

Banyak Rumor Seputar Kontrasepsi.

Pahami Faktanya, Semua Jadi Lebih Pasti.

Kalau Terencana, Semua Lebih Mudah

@bkkbnofficial

DITVOKKOM 2018

www.bkkbn.go.id